Tärppejä terveystiedon kokeeseen

- unen vaiheet,tehtävät ja merkitys terveydelle

- ravintojutut (mediassa jatkuvasti esillä erilaisia diettejä ja ”trendikkäitä” elintarvikkeita)

 - ”rahkabuumi” (yksittäisen elintarvikkeen runsas käyttö)

 - proteiinin saannin korostuminen

 - terveellisen ruuan pakkomielle

 - Paleo dietti

 - gluteeniton ruokavalio

 - uudet ”lihan korvikkeet”🡪 mifu, soija, kaura

- Liikunta (liittyy myös ravintoteemaan)

 - liikunnan moninaiset terveysvaikutukset (fyys. psyyk. sos.) yksilölle ja yhteiskunnalle

 - liikkumisesta pakkomielle

 - bikini fitness 🡪 onko terveellinen harrastus? Liian alhainen rasvaprosentti naiselle? Luoko virheellisiä mielikuvia ihannevartalosta? Onko hyvä esimerkki nuorille? jne....

- Kansantaudit. Jotain suomalaisten kansantaudeista kysytään oikeastaan aina. Muistakaa pohtia vastauksessanne kaikkia terveyden ulottuvuuksia ja vaikutuksia yksilöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan. Miettikää aina myös tautien taustalla olevia tekijöitä 🡪 riskit ja ehkäisevät tekijät! Pohtikaa myös prevention eri vaiheita. **Toki aina pitää ottaa huomioon kysymyksen asettelu!**

-Tartuntataudit ja epidemiat 🡪 ebola, zika

-rokotukset

-Eettinen pohdinta ja eettiset näkökulmat

-ilmastonmuutoksen vaikutuksia terveyteen

-Miten taloudellinen epävarmuus voi vaikuttaa terveyteen? 🡪sosioekonominen asema, hallituksen leikkaukset…

- Seksuaalisuus on aihe, josta on usein kysymys. Nyt esim. tasa-arvoinen avioliittolaki on ollut paljon esillä. Seksuaaliset oikeudet.

- Nuorten kannabiksen käytön yleistyminen suomessa. Mistä johtuu? mitä haittoja? millaiset asenteet?

-Humalahakuisen juomisen vähentyminen tietyissä ikäryhmissä. Alkoholin käytön polarisoituminen.

-Tupakkalain muutokset ja sähkötupakka. Mitä hyötyjä ja haittoja sähkötupakalla? Tiedetäänkö haitoista ja vaikutuksista tarpeeksi? Poliittiset keinot tupakoinnin vähentämiseksi? Kuvat askeihin, parveketupakointi jne.

-Tupakkayhtiöt suuntaavat uusille markkinoille🡪 nikotiini myy!

- Tasapainolaudat ja muut sähkökäyttöiset kulkuneuvot ovvat yleistyneet viime vuosina hurjasti. Pohdi niiden vaikutuksia nuorten terveyteen ja toimintakykyyn. Vähentävät liikkumista? Kehittävät tasapainoa? Kaikilla ei mahdollisuutta hankkia? Vaarallisia liikenteessä?

**-Muistakaa aina miettiä vastauksessanne kaikkia terveyden ulottuvuuksia 🡪fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen. Miettikää asiaa myös laajemmin kuin yksilön kannalta 🡪 yksilö, yhteisö, yhteiskunta, globaali maailma. Joissain kysymyksissä on hyvä pohtia myös eettisiä näkökulmia (jotkut tehtävät pelkästään eettistä pohdiskelua).**

**-Muistakaa käsitteiden määrittelyssäkin antaa esimerkkejä käsitteestä. Pelkkä sanan synonyymi tai suomennos ei vielä riitä.**

**-Vastatkaa huolellisesti essee-muodossa. Laittakaa ensin kaikki ajatukset ylös suttupaperille ja alkakaa sen jälkeen rakentamaan tiedoistanne hyvin jäsenneltyä ja järkevästi etenevää esseevastausta. Muistakaa esseen rakenne: jonkinlainen johdanto/johdattelu aiheeseen-käsittelyosa-loppuyhteenveto**